

**An alle FREISTIL-Athleten der
Jahrgänge 2011-2013**

WRV-Jugendtrainer Freistil
Othmar Kuhner
Gerokstr.53
73431 Aalen

0173-3251527
othmark@gmx.net

Aalen, 19.11.2025

Grundlagen- und Technik-Lehrgang 04.-06.01.2026 in Aalen

Liebe Sportler, liebe Eltern, liebe Trainer,

der Württembergische Ringerverband e.V. veranstaltet vom 04.01.-06.01.2026 ein Grundlagentrainingslager in Aalen. Eingeladen sind alle (**Freistil-Athleten** der Jahrgänge **2011 – 2013**, also der U14 aus 2025 + 2026. Ziel ist es bereits jetzt Grundlagen für das Training bis zur DM 2026 zu legen, so dass nur leistungsstarke Jugendliche, die bereits in den **Talentfördergruppen** trainieren und eher zur DM Freistil wollen, zugelassen werden. Neben Technikvorbereitung werden wir auch Konditionstraining machen, daher bitten wir die Sportler Kleidung und Schuhe für die Matte, die Halle und draußen (Laufschuhe...) mitzubringen. Im Rahmen des Trainingslagers wird es auch möglich sein, das RIKA-Abzeichen in Silber 1+2 abzulegen, sofern die Voraussetzungen dafür (RIKA Bronze 1+2 bzw. Silber 1) gegeben sind.

Treffpunkt: Ringerzentrum Thomas-Zander-Halle, Friedrichstr. 50, 73430 Aalen

Anreise: 04.01.2026 bis 9.30 Uhr

Abreise: 06.01.2026 gegen 16.00 Uhr

Trainer: Othmar Kuhner, Marcus King, Frank Rothweiler

WICHTIG:

Neu in diesem Jahr ist eine **Selbstbeteiligung von 30,-€ je Sportler für die Teilnahme, Übernachtung und Vollverpflegung. Diese wird im Anschluss an das Trainingslager vom WRV über die Vereine eingezogen.** Um eine bessere Planung durchführen zu können und da nur eine begrenzte Anzahl der Übernachtungsplätze im Ringerzentrum besteht, bitte ich um **Anmeldung bei mir bis zum 12.12.2025 (Mail, Mobil s.o.). Kaderathleten bitte ich um An- bzw. Abmeldung. Nur wer eine Bestätigung der Teilnahme (nach Meldeschluss) durch mich bekommt, ist auch zum Lehrgang zugelassen!**

Zusätzlich wollen wir WRV-Jahrgangstrainer die Eltern und Vereinstrainer der B-Jugendlichen zu einem Kennenlernen bzw. Informationsaustausch über Trainingsinhalte, Gewichtsklassen, Ernährung und Fragen außerhalb der Ringermatte einladen. Dafür laden wir Sie recht herzlich am 06.01.2026 ab 13.00 Uhr ebenfalls ins Ringerzentrum Aalen ein. Für weitere Rückfragen stehe ich natürlich gerne zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen



Othmar Kuhner